

4/29(月)・5/3(金)・5/6(月)GW特別レッスンスケジュール

4/29(月) 昭和の日				5/3(金) 憲法記念日				5/6(月) 振替休日				
スタジオTower	スタジオHOT	スタジオBike	プール	スタジオTower	スタジオHOT	スタジオBike	プール	スタジオTower	スタジオHOT	スタジオBike	プール	
OPEN(9:00)												
9:00												9:00
9:30			9:30~(30) ↓プライベートレッスン					9:30~(30) ↓プライベートレッスン				9:30
10:00												10:00
10:30	10:30~(40) ジャズダンス 佐藤(美) 予約		10:15~(60) 目指せマスターズ 荒井	10:30~(40) ボディシェイプヨガ 高橋 予約				10:10~(30) アクアダンス 仲田		10:15~(40) HOTヨガ 植木 予約		10:30
11:00								10:45~(30) 初級背泳ぎ 仲田	★			11:00
11:30	11:30~(40) シェイプパンプ 田中(慎) 予約		11:30~(30) ↓プライベートレッスン	11:40~(40) シンプルエアロ 高橋 予約	11:20~(40) リズムライド 飯田 予約	11:30~(30) ↓プライベートレッスン		11:00~12:30 ZUMBAイベント (事前予約・有料) 事前予約・有料				11:30
12:00		11:40~(40) HOTピラティス 佐藤(美) 予約	12:00~(30) ↓プライベートレッスン							11:45~(40) パワーライド 小澤 予約		12:00
12:30	★		12:30~(40) リズムライド 十河 予約	12:40~(40) シェイプパンプ 荒井 予約	12:30~(40) HOTヨガ 石川 予約							12:30
13:00	12:45~(40) みんなでダンスイベント 関根 予約		13:00~(30) 初級平泳ぎ 反町	13:40~(40) コンビネーションステップ 前田 予約				12:50~(30) ↓プライベートレッスン				13:00
13:30			13:35~(30) 中級クロール 反町		★			13:30~(30) 初級クロール 佐藤(徹)				13:30
14:00	14:00~(40) シンプルエアロ 佳代 予約		14:30~(30) ↓プライベートレッスン		13:45~(40) BIKEイベント 田中・荒井 予約			14:05~(30) 初級ハタフライ 佐藤(徹)		13:50~(40) HOTピラティス 藤江 予約		14:00
14:30								14:00~(40) シンプルエアロ 佳代 予約				14:30
15:00								15:00~(30) ↓プライベートレッスン				15:00
15:30								15:30~(30) ↓プライベートレッスン		15:00~(40) フィールヨガ 飯田 予約		15:30
16:00												16:00
16:30												16:30
17:00												17:00
17:30												17:30
18:00					17:20~(30) HOTストレッチ 金子 予約					17:15~(30) パワーライド 植田 予約		18:00
18:30	18:15~(40) ZUMBA 中道 予約		18:05~(20) アクアウォーク 関根	18:05~(40) フィットアタックBEAT 田中(慎) 予約				18:15~(40) シェイプパンプ 植田 予約				18:30
19:00			18:30~(30) アクアピクス 関根					18:30~(30) 初級スイムトレーニング 金子				19:00
19:30	19:10~(40) HIPHOP 田中(英) 予約	19:05~(40) HOTヨガ TOMO 予約		19:00~(40) 骨盤エクササイズ 佳代 予約				19:05~(30) 中級ハタフライ 金子		19:05~(40) HIPHOP 田中(英) 予約	19:05~(40) HOTヨガ TOMO 予約	19:30
20:00												20:00
20:30												20:30
21:00												21:00
END(20:30)												
CLOSE(21:00)												

訂正版

~GWイベントレッスンのご紹介~
 ★ 4/29(月) 12:45~(40) 「Bling-Bang-Bang-Born」の曲に合わせてみんなで踊りましょう♪
 5/ 3(金) 13:45~(40) 今回は田中(慎)と荒井IRでBIKEレッスンを行います！
 5/ 6(月) 11:00~(60) ZUMBAジョイントレッスン(事前予約・有料) TAKI・TAKUで行います！